



Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00047) Középiskolások/15-18/	Zsemle, Sajtkrém, Fűdői sonka, Zöldpaprika, Kakaó			Teljes kiőrlésű kifli, Turista felvágott, Kockasajt, Paradicsom, tej			Graham zsemle, Vajkrém, Karaván füstölt sajt, főtt tojás, Uborka, Tea			Császár zsemle, Olasz felvágott, Trapista sajt, Falusi margarin, Pritamin paprika, Tea			Tonhalkrém, Paradicsom, Tea, Kefir, Teljes kiőrlésű zsemle		
		Energia: 562,50 Kcal / 2 351,25 KJ			Energia: 516,10 Kcal / 2 157,30 KJ			Energia: 532,60 Kcal / 2 226,27 KJ			Energia: 766,14 Kcal / 3 202,47 KJ			Energia: 519,78 Kcal / 2 172,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,75 g	11,43 g	5,14 g	28,58 g	13,90 g	5,77 g	23,60 g	22,07 g	9,94 g	28,51 g	37,95 g	14,82 g	23,21 g	9,65 g	4,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,58 g	10,95 g	2,17 g	64,44 g	0,00 g	1,63 g	66,18 g	9,99 g	2,74 g	73,51 g	9,99 g	3,44 g	84,50 g	16,89 g	2,13 g		
1,7,(6)			1,7,(6)			1,3,7			1,6,7			1,4,7				
Ebéd	(00047) Középiskolások/15-18/	Húsleves, cérnametél, Lencsefőzelék, teljes kiőrlésű kenyér, Tökmagos pogácsa, Köményes sertéssült			Zöldséges húsgaluska leves, Hentes csirketokány, Bulgur, Narancs			Zellerkrémleves, Kukoricapehely, Sertésborda szezámos bundában, Párolt rizs, Céklasaláta			Citromos kertileves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Gránátalmás pohárkrém			Krumplis tészta, Fejessaláta, Zöldborsóleves		
		Energia: 955,94 Kcal / 3 995,83 KJ			Energia: 739,50 Kcal / 3 091,11 KJ			Energia: 969,13 Kcal / 4 050,96 KJ			Energia: 772,80 Kcal / 3 230,30 KJ			Energia: 737,16 Kcal / 3 081,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		61,60 g	33,26 g	9,87 g	54,77 g	18,36 g	3,93 g	45,49 g	31,50 g	7,94 g	34,45 g	22,37 g	6,36 g	29,77 g	16,45 g	2,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,15 g	3,19 g	4,74 g	91,37 g	0,00 g	3,56 g	124,53 g	8,12 g	5,92 g	77,40 g	14,71 g	5,10 g	115,63 g	3,00 g	3,07 g		
1,3,7,9,10,(5),(6),(8),(11),(12),(13)			1,3,9,10,(6),(7)			1,3,7,9,11			1,3,7,9,(6),(8)			1,3,9,(7)				
Vacsora	(00047) Középiskolások/15-18/	Zöldséges csirkés tészta			Sült kolbász, Mustár, Ketchup, Toronyi rozsos kenyér			Túrógombóc, tejföl			Chilisbab, Félbarna kenyér			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Energia: 500,03 Kcal / 2 090,13 KJ			Energia: 800,84 Kcal / 3 347,51 KJ			Energia: 698,57 Kcal / 2 920,02 KJ			Energia: 620,55 Kcal / 2 593,90 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,98 g	12,44 g	1,56 g	35,36 g	52,72 g	17,89 g	39,45 g	31,89 g	16,49 g	38,37 g	14,96 g	3,21 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,40 g	2,43 g	1,22 g	45,56 g	2,80 g	4,17 g	62,61 g	1,25 g	1,97 g	82,34 g	0,00 g	2,99 g	g	g	g		
1,3,6,8,11,(5)			1,10,(12)			1,3,7			1,(6),(7)			1,4,7				

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Leimeiszter István
vezet séf

Babos Mária
ügyvezet

Üzemeltet : Martinus Gastro Kft, Szombathely, Szily János u. 1./ Tel: 30-483-9880, Konyha Tel:06-30-449-2378/

